

GAMBARAN KEPATUHAN DIET DASH PADA PASIEN HIPERTENSI PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS TUBAN

Arifa Mauliza Rizki¹ Yasin Wahyurianto² Teresia Retna Puspita Dewi³ Titik Sumiatin⁴

Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga Kampus Tuban Jurusan

Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi : arifariski16@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu upaya pengendaliannya adalah melalui penerapan Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Keberhasilan penerapan diet ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepatuhan Diet DASH pada pasien hipertensi peserta Prolanis di Puskesmas Tuban. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi peserta Prolanis di Puskesmas Tuban. Sampel berjumlah 61 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kepatuhan Diet DASH dengan skala Guttman, kemudian dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang. Sebagian besar responden berusia 46–55 tahun (55,7%), berpendidikan SMA (52,5%), bekerja sebagai wiraswasta (65,6%), dan berjenis kelamin perempuan (50,8%). Hampir setengah responden memiliki kepatuhan Diet DASH yang baik. Tabulasi silang menunjukkan bahwa kepatuhan baik lebih banyak pada kelompok usia 46–55 tahun, bekerja sebagai pedagang dan wiraswasta, serta berjenis kelamin laki-laki. Sementara itu, kepatuhan kurang lebih banyak ditemukan pada responden berpendidikan perguruan tinggi. Karakteristik usia, pendidikan, pekerjaan, dan jenis kelamin berhubungan dengan gambaran kepatuhan Diet DASH pada pasien hipertensi peserta Prolanis. Sebagian besar pasien menunjukkan kepatuhan yang baik. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan, dukungan keluarga, dan pemantauan rutin oleh tenaga kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan Diet DASH sehingga pengendalian tekanan darah dapat berlangsung secara optimal.

Kata kunci : Hipertensi, Diet DASH, Kepatuhan Diet, Prolanis.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that can increase the risk of complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. One approach to managing the condition is the implementation of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet. The success of this dietary intervention depends heavily on patient adherence. This study aims to assess DASH diet adherence among hypertensive patients participating in the Prolanis program at the Tuban Community Health Center (Puskesmas). This study employed a descriptive design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all hypertensive patients

participating in the Prolanis program at the Tuban Community Health Center. A sample of 61 respondents was selected using total sampling. Data were collected using a DASH diet adherence questionnaire based on the Guttman scale and subsequently analyzed descriptively through frequency distributions and cross-tabulation. The majority of respondents were aged 46–55 years (55.7%), had a high school education (52.5%), were self-employed (65.6%), and were female (50.8%). Nearly half of the respondents demonstrated good adherence to the DASH diet. Cross-tabulation revealed that good adherence was more prevalent among the 46–55 age group, those working as traders or self-employed individuals, and males. Conversely, poor adherence was more frequently observed among respondents with a higher education background. Characteristics such as age, education, occupation, and gender are associated with the level of DASH diet adherence among hypertensive patients participating in Prolanis. The majority of patients demonstrated good adherence. Continuous health education, family support, and regular monitoring by healthcare professionals are essential to improve DASH diet adherence, thereby ensuring optimal blood pressure control.

Keywords: Hypertension, DASH Diet, Diet Compliance, Prolanis.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah yang tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di berbagai negara. Kondisi ini berbahaya karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke yang berpotensi menyebabkan kematian. Hipertensi umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas sehingga banyak penderitanya tidak menyadari bahwa tekanan darahnya telah meningkat. Apabila tidak segera ditangani, hipertensi dapat menimbulkan kerusakan pada sistem kardiovaskular, terutama pada jantung dan pembuluh darah. (Hulu et al., 2024)

Total penderita hipertensi pada tahun 2022, di wilayah Jawa Timur masih tergolong tinggi dengan jumlah mencapai 61.100 jiwa. tahun 2023 sebesar 11.702.478 jiwa. Dan pada tahun 2024 sebesar 6.896.624 jiwa. Berdasarkan jenis kelamin, penderita hipertensi lebih banyak ditemukan pada perempuan (50,8%) sedangkan laki laki (49,2%). (Erwin et al., 2024)

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Tuban tahun 2023, Terdapat jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Tuban mencapai 268.107 orang. Dari 33 puskesmas yang ada di wilayah Kabupaten Tuban, Puskesmas Tuban menempati peringkat pertama dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 13.801 orang. (Munawaroh et al., 2023).

Menurut WHO (2023), terdapat berbagai faktor risiko yang dapat meningkatkan terjadinya hipertensi, yang terbagi menjadi faktor yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan. Salah satu faktor risiko yang masih dapat dikendalikan berkaitan dengan pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, stres, diabetes melitus, dislipidemia, serta ketidakpatuhan terhadap terapi atau pengobatan, dan faktor yang tidak dapat dikendalikan maupun diubah yaitu meliputi usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi hipertensi adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup, khususnya melalui pengaturan pola makan menggunakan metode DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Pengetahuan yang baik mengenai metode DASH dapat mendorong seseorang untuk menerapkan perilaku yang lebih sehat, terutama dalam menyesuaikan gaya hidup guna mengontrol tekanan darah melalui penerapan diet. Upaya ini dapat dilakukan melalui pemberian edukasi kepada penderita hipertensi mengenai cara menurunkan faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi mereka dan menerapkan diet hipertensi. Penerapan diet DASH sangat dipengaruhi oleh faktor perilaku, terutama tingkat pengetahuan seseorang. Pengetahuan yang cukup mengenai prinsip-prinsip diet DASH dapat membantu membentuk pola makan yang lebih sehat. Tenaga kesehatan

memiliki peran penting dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, termasuk penjelasan mengenai penyakit, penatalaksanaan, serta prognosisnya, sehingga pasien terdorong untuk lebih memperhatikan dan menjaga kesehatannya. (Lebe & Manoppo, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kepatuhan diet DASH pada penderita hipertensi peserta prolanis di Puskesmas Tuban.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh peserta prolanis di Puskesmas Tuban sebanyak 61 orang menggunakan Teknik total sampling.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Pasien Hipertensi Berdasarkan Pendidikan, Usia, Jenis Kelamin, dan Pekerjaan di Puskesmas Tuban Bulan Mei 2026

Usia	Frekueansi (F)	Presentase (%)
36-45 Tahun	1	1,6%
46-55 Tahun	35	55,4%
56-65 Tahun	25	41,0%
Total	61	100%

Pendidikan	Frekueansi (F)	Presentase (%)
SD	8	13,1%
SMP	16	26,2%
SMA	32	52,5%
PERGURUAN TINGGI	5	8,2%
Total	61	100%

Jenis Kelamin	Frekueansi (F)	Presentase (%)
Laki-laki	31	51,0%
Perempuan	30	49,0%
Total	61	100%

Pekerjaan	Frekueansi (F)	Presentase (%)
Pedagang	10	16,4%
PNS	4	6,6%
Petani	7	11,5%
Wiraswasta	40	65,5%
Total	61	100%

Pendi dikan	Kepatuhan Diet			Total
	Baik	Cukup	Kurang	

SD	4(50%)	2(25%)	2(25%)	8(100%)
SMP	11(68,8%)	4(25,5%)	1(6.3%)	16(100%)
SMA	12(67,5%)	13(40,6)	7(21.9%)	32(100%)
PT	1(20%)	1(20)	3(60.%)	5(100%)
Total	28(45.9%)	20(32.8%)	13(21,3%)	61(100%)

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Tuban berumur 46 – 55 Tahun (55,4%), dan berpendidikan terakhir

Tabel 4.2 Distribusi Kepatuhan Pada Pasien Hipertendi Di Puskesmas Tuban Bulan Mei 2026

Kepatuhan	Frekueansi (F)	Presentase (%)
Baik	28	45.9%
Cukup	20	32.8%
Kurang	13	21.3%
Total	61	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa hampir setengahnya pasien hipertensi di Puskesmas Tuban memiliki kepatuhan diet yang baik (45,9%).

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tuban Berdasarkan Pendidikan Pada Bulan Mei 2026

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Tuban yang berpendidikan terakhir SMP memiliki Kepatuhan diet yang Baik (68,8%).

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tuban Berdasarkan Usia pada Bulan Mei 2026

Umur	Kepatuhan Diet			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
26-35	0(0%)	1(100%)	0(0%)	1(100%)
36-55	16(45,7%)	10(28.6%)	9(25,7%)	35(100%)
56-65	12(48%)	9(36%)	4(16%)	25(100%)
Total	28(45.9%)	20(32.8%)	13(21,3%)	61(100%)

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa seluruhnya pasien hipertensi di Puskesmas Tuban yang berumur 26-35 memiliki Kepatuhan diet yang cukup patuh (100%).

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tuban Berdasarkan Jenis Kelamin pada Bulan Mei 2026

JK	Kepatuhan Diet			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Laki	15(48,4%)	8(25,8%)	8(25,8%)	31(100%)
Laki				

Perempuan	13(43,3%)	12(40%)	5(16,7%)	30(100%)
Total	28(45.9%)	20(32.8%)	13(21,3%)	61(100%)

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa hampir setengah dari pasien hipertensi di Puskesmas Tuban yang berjenis kelamin laki-laki memiliki Kepatuhan diet yang Baik (48,4%).

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tuban Berdasarkan pekerjaan pada Bulan Mei 2026

Pekerjaan	Kepatuhan Diet			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Pedagang	5(50%)	5(50%)	0(25%)	10(100%)
PNS	0(0%)	1(25%)	3(6,3%)	4(100%)
Petani	3(42,9%)	2(28,6%)	2(21,9%)	7(100%)
Wiraswasta	20(50%)	12(30%)	8(60%)	40(100%)
Total	28(45.9%)	20(32.8%)	13(21,3%)	61(100%)

Berdasarkan table 4.6 diketahui bahwa setengah dari pasien hipertensi di Puskesmas Tuban yang berprofesi sebagai pedagang dan wiraswasta memiliki Kepatuhan diet yang Baik (50.0%).

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Peserta Prolanis Menurut Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Jenis Kelamin di Puskesmas Tuban Mei 2026

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban berumur 46 – 55 Tahun, sebagian besar pasien hipertensi berpendidikan terakhir SMA, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dan sebagian besar pasien hipertensi memiliki pekerjaan wiraswasta.

Usia juga merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi maupun kepatuhan dalam menjalankan diet. Menurut (Tumanggor et al., 2022), sebagian besar kasus hipertensi ditemukan pada kelompok usia di atas 40 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Tuban berpendidikan SMA. Secara teori, Pendidikan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya akan memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan.

Hasil penelitian oleh Cahyani (2024) yang menjelaskan bahwa pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup sehari-hari berhubungan dengan kejadian hipertensi. Seseorang yang bekerja sebagai wiraswasta umumnya memiliki jadwal kerja yang fleksibel namun kurang teratur, sehingga waktu makan, istirahat, dan penerapan gaya hidup sehat sering kali tidak

konsisten. Selain itu, ketidakpastian yang berkaitan dengan pekerjaan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berpotensi meningkatkan tekanan darah. Menurut peneliti, pekerjaan wiraswasta dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap risiko hipertensi karena berkaitan dengan pola hidup yang kurang teratur dan tingkat stres yang lebih tinggi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perilaku perawatan diri (self-care) serta pengendalian penyakit.

Berdasarkan jenis kelamin, hampir setengah pasien hipertensi dengan kepatuhan diet yang baik berjenis kelamin laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa laki-laki dalam penelitian ini memiliki kesadaran yang cukup baik dalam menjalankan kepatuhan diet sebagai bagian dari pengendalian hipertensi (Nurhayati et al., 2025).

Menurut peneliti, karakteristik responden yang didominasi oleh usia 46–55 tahun, berpendidikan SMA, berjenis kelamin laki-laki, dan bekerja sebagai wiraswasta menunjukkan bahwa hipertensi banyak ditemukan pada kelompok usia produktif yang masih aktif bekerja. Kondisi tersebut memungkinkan responden menghadapi tuntutan pekerjaan, pola hidup yang kurang teratur, serta tingkat stres yang dapat memengaruhi pengendalian tekanan darah. Di sisi lain, tingkat pendidikan SMA dinilai cukup memberikan kemampuan bagi responden untuk menerima informasi kesehatan, namun penerapan perilaku hidup sehat tetap dipengaruhi oleh motivasi pribadi, dukungan keluarga, dan kemudahan memperoleh pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, karakteristik responden tidak dapat dijadikan satu-satunya faktor yang menentukan kepatuhan diet hipertensi, melainkan perlu dipertimbangkan bersama faktor-faktor lain yang saling berkaitan, seperti pengetahuan, sikap, kebiasaan hidup, dan dukungan sosial.

5.2 Tingkat Kecemasan Pada Peserta Prolanis di Puskesmas Tuban Mei 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hampir setengah dari pasien Hipertensi di Puskesmas Tuban memiliki Kepatuhan diet yang Baik.

Hasil penelitian (Darmarani et al., 2020) menunjukkan bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap kepatuhan diet pada pasien hipertensi. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat kepatuhan dalam menjalankan pola makan yang dianjurkan. Pengetahuan yang memadai akan mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang positif sebagai respons terhadap informasi yang diterima, sehingga pasien hipertensi lebih mampu melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pengaturan pola makan.

Menurut (Luthfiyah et al., 2025), kepatuhan diet pada pasien hipertensi menggambarkan adanya upaya pasien dalam menyesuaikan diri dengan kondisi penyakit yang dialami. Keadaan ini dapat dinilai sebagai hal yang menguntungkan karena kepatuhan terhadap pengaturan diet berperan penting dalam mendukung pengendalian penyakit, meningkatkan kesadaran pasien terhadap pentingnya menjaga kesehatan, serta membantu mengurangi risiko terjadinya komplikasi. Meskipun demikian, tenaga kesehatan tetap perlu melakukan pemantauan dan pendampingan secara berkelanjutan agar kepatuhan yang telah terbentuk dapat dipertahankan. Dengan dukungan yang tepat, pasien diharapkan mampu menjalankan perawatan diri secara optimal sehingga kualitas hidup dan status kesehatannya dapat terus ditingkatkan.

Kepatuhan diet pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pendidikan, pengetahuan, usia, dan jenis kelamin. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki serta semakin tinggi kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan, maka semakin besar kemungkinan pasien hipertensi untuk mematuhi diet yang dianjurkan sehingga tekanan darah dapat terkontrol dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

5.3 Tabulasi Silang Kepatuhan diet pasien hipertensi Berdasarkan Karakteristik di Puskesmas Tuban

5.3.1 Kepatuhan diet pasien hipertensi Berdasarkan Karakteristik Pendidikan di Puskesmas Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Tuban yang berpendidikan terakhir SMP memiliki Kepatuhan diet yang Baik dan Sebagian besar pasien hipertensi yang berpendidikan terakhir perguruan tinggi memiliki Kepatuhan diet yang kurang.

Menurut (Andik & Sumantri, 2014) Kepatuhan diet dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi, kesadaran individu, dukungan keluarga, kebiasaan hidup, serta kesibukan dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun seseorang memiliki kemampuan yang baik dalam memahami informasi kesehatan, penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari belum tentu dapat dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, keberhasilan pelaksanaan diet hipertensi tidak hanya ditentukan oleh tingkat pendidikan, tetapi juga oleh komitmen individu dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Berdasarkan data penelitian, kepatuhan diet hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi, kesadaran individu, dukungan keluarga, kebiasaan hidup, serta konsistensi dalam menerapkan anjuran diet. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami informasi kesehatan, hal tersebut belum tentu diikuti dengan perilaku patuh dalam menjalankan Diet DASH. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai Diet DASH perlu diberikan secara berkelanjutan kepada seluruh pasien hipertensi tanpa membedakan tingkat pendidikannya, sehingga kepatuhan diet dapat dipertahankan dan terus ditingkatkan untuk membantu pengendalian tekanan darah secara optimal.

5.3.2 Kepatuhan diet pasien hipertensi Berdasarkan Karakteristik Usia di Puskesmas Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruhnya pasien hipertensi di Puskesmas Tuban yang berumur 26-35 memiliki Kepatuhan diet yang cukup patuh.

Menurut Saleh (2020), rentang usia 46–55 tahun dikategorikan sebagai masa dewasa akhir. Pada tahap kehidupan ini terjadi berbagai perubahan fisiologis yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh secara bertahap serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit kronis, termasuk diabetes melitus dan komplikasi yang menyertainya, seperti gangguan kardiovaskular. Perubahan kondisi kesehatan tersebut dapat menimbulkan respons psikologis berupa kecemasan, terutama akibat kekhawatiran terhadap perkembangan penyakit, risiko komplikasi, serta pengaruhnya terhadap kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup.

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa faktor usia turut berkontribusi terhadap tingkat kepatuhan diet pada peserta Prolanis yang menderita hipertensi. Temuan ini mengindikasikan perlunya upaya yang lebih terarah pada kelompok usia 46–55 tahun melalui penyelenggaraan edukasi kesehatan yang berkesinambungan, pemberian dukungan psikologis, serta pemantauan kesehatan secara rutin. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat membantu pasien dalam menjalankan diet yang dianjurkan, meningkatkan kemampuan pengelolaan penyakit, serta mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik. Kelompok usia 46–55 tahun merupakan usia produktif yang umumnya masih disibukkan oleh pekerjaan dan tanggung jawab keluarga sehingga penerapan Diet DASH secara konsisten dapat menjadi tantangan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan sangat diperlukan agar pasien tetap termotivasi dalam menerapkan pola makan sehat dan mampu mengendalikan tekanan darah secara optimal.

5.3.3 Kepatuhan diet pasien hipertensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di Puskesmas Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir setengah dari pasien hipertensi di Puskesmas Tuban yang berjenis kelamin Laki-Laki memiliki Kepatuhan diet yang Baik.

Hasil ini menunjukkan bahwa laki laki dalam penelitian ini memiliki kesadaran yang cukup baik dalam menjalankan kepatuhan diet untuk pengendalian hipertensi. Menurut (Nurhayati et al., 2025) Kepatuhan dapat dipengaruhi oleh pengalaman selama menjalani pengobatan, pemahaman mengenai risiko komplikasi, serta dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Meskipun demikian, kepatuhan diet tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, melainkan juga oleh faktor individu, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi.

Berdasarkan data penelitian kepatuhan diet lebih dipengaruhi oleh kesadaran individu, motivasi untuk menjaga kesehatan, dukungan keluarga, serta kepatuhan dalam mengikuti anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, pasien laki-laki yang rutin mengikuti kegiatan Prolanis kemungkinan memperoleh edukasi kesehatan dan pemantauan secara berkala, sehingga lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sesuai anjuran. Oleh karena itu, upaya peningkatan kepatuhan Diet DASH perlu terus dilakukan pada seluruh pasien hipertensi tanpa membedakan jenis kelamin, agar pengendalian tekanan darah dapat dicapai secara optimal.

5.3.4 Kepatuhan diet pasien hipertensi Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan di Puskesmas Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa setengah dari pasien hipertensi di Puskesmas Tuban yang berprofesi sebagai pedagang dan wiraswasta memiliki Kepatuhan diet yang Baik.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan, Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki aktivitas kerja yang relatif padat dan jadwal yang tidak menentu, sebagian pasien hipertensi tetap mampu mengatur pola makan sesuai anjuran yang diberikan. Kepatuhan tersebut dapat dipengaruhi oleh kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan serta keinginan untuk mencegah perburukan penyakit. Selain itu, fleksibilitas waktu yang dimiliki sebagian pedagang dan wiraswasta memungkinkan mereka untuk menyesuaikan jadwal makan dan kontrol kesehatan sesuai kebutuhan.(Setiandari, 2022)

Pekerjaan sebagai pedagang dan wiraswasta tidak selalu menjadi hambatan dalam menerapkan kepatuhan diet DASH. Meskipun aktivitas kerja cenderung padat dan memiliki jam kerja yang tidak menentu, sebagian pasien hipertensi tetap mampu menunjukkan kepatuhan diet yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan diet lebih dipengaruhi oleh kesadaran individu akan pentingnya menjaga kesehatan, motivasi untuk mencegah terjadinya komplikasi, serta kemampuan dalam mengatur pola makan di tengah kesibukan bekerja. Selain itu, pedagang dan wiraswasta umumnya memiliki fleksibilitas waktu sehingga dapat menyesuaikan jadwal makan, memilih makanan yang sesuai dengan anjuran diet DASH, serta mengikuti kegiatan kontrol kesehatan atau Prolanis secara rutin. Oleh karena itu, kepatuhan terhadap diet DASH tidak hanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengatur waktu dan menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar pasien Hipertensi di Puskesmas Tuban berpendidikan terakhir SMA, berumur 46-55 tahun dan berjenis kelamin Laki Laki.
2. Hampir setengah dari pasien Hipertensi di Puskesmas Tuban memiliki kepatuhan diet yang baik.
3. Sebagian kecil pasien Hipertensi dengan kepatuhan diet kurang berpendidikan terakhir Perguruan Tinggi, dan sebagian besar kepatuhan yang baik berpendidikan SMP. Pasien Hipertensi dengan kepatuhan diet yang baik seluruhnya berumur 26-35 Tahun, dan pasien Hipertensi berumur 36-55 tahun hampir setengahnya memiliki kepatuhan diet yang kurang

dan sebagian besar pasien Hipertensi dengan kepatuhan diet yang baik berjenis kelamin Laki Laki.

SARAN

1. Pasien Hipertensi harus dapat secara konsisten dan disiplin menerapkan kepatuhan diet yang benar dalam kehidupan sehari-hari, yaitu mengonsumsi buah setiap hari (Pisang, Jambu biji, Apel), sayuran setiap hari (Bayam, Kangkung, Sawi hijau, Selada, Brokoli), konsumsi biji-bijian (Beras merah, Oatmeal, Gandum utuh, Jagung), konsumsi produk susu rendah lemak (Keju dan Yogurt), pembatasan asupan garam/natrium, pembatasan makanan tinggi kolesterol (Gorengan, Jeroan, dan Makanan bersantan yang berlebihan), konsumsi kacang-kacangan (Kacang merah, Kacang hijau, Almond, Kacang tanah), konsumsi daging, telur dan ikan yang sudah di anjurkan.
2. Pasien hipertensi harus lebih aktif memanfaatkan setiap kesempatan yang ada untuk melakukan konsultasi di Puskesmas. Kegiatan konsultasi tersebut dapat menjadi sarana penting dalam menambah pengetahuan serta meningkatkan keterampilan dalam menerapkan kepatuhan diet yang dianjurkan.
3. Keluarga harus berperan aktif sebagai sistem pendukung utama bagi pasien hipertensi dalam menjalankan kepatuhan diet yang sesuai secara konsisten di rumah. Dukungan keluarga sangat penting dalam membantu mengingatkan, mengawasi, serta mendorong pasien agar tetap menjalankan pola makan yang dianjurkan.
4. Keluarga juga harus berpartisipasi dalam kegiatan edukasi kesehatan yang diadakan oleh Puskesmas, sehingga memperoleh pengetahuan yang lebih menyeluruh mengenai hipertensi serta upaya pencegahannya. Dengan mengikuti kegiatan tersebut, keluarga dapat memahami pentingnya penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
5. Pasien hipertensi dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi dihaaruskan lebih mengoptimalkan pengetahuan yang dimiliki dengan menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan perlu disertai motivasi, pemantauan berkala, serta pemasangan poster atau media pengingat mengenai prinsip Diet DASH di dinding rumah agar pasien lebih mudah mengingat dan menerapkan anjuran diet setiap hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Allya, D., Sonya, S., Kurniasari, R., & Muthmainah, F. N. (2026). *Efektivitas Media Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Diet DASH pada Lansia Hipertensi*. 5(1).
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023).
- Andik, & Sumantri. (2014). *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN HIPERTENSI PADA KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM LANSIA HIPERTENSI DI KECAMATAN SUKOLILO KABUPATEN PATI*.
- Atika, S. (2025). *Diet Dash untuk Pasien Hipertensi : Evaluasi Program Edukasi di Komunitas*. 3(9), 5112–5118.
- Chandra, F., Junita, D., & Fatmawati, T. Y. (2019). *Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia*. 09, 653–659. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i04.398>
- Darmarani, A., Darwis, H., & Mato, R. (2020). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI PADA KECAMATAN MAMASA*. 15, 366–370.
- Dewi, S., Khotimah, H., Nasution, R., Zulpan, Hariyati, T., Rusli, & Ahmad. (2025). *Teori populasi dan pengambilan sampel*. 14, 1–9.
- Khoiriyah, L., Puspitadewi, T. R., Wahyurianto, Y., & Nugraheni, W. T. (n.d.). *FAKTOR KEPATUHAN DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH) PADA*

- PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TUBAN*. 2, 224–233.
- Kristina Natallia. (2024). *BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA LANDASAN TEORI*. 5–22.
- Lebe, N. F. M., & Manoppo, J. I. C. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet DASH dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa dengan Hipertensi: Studi Cross-Sectional Association*. 8(6), 1833–1838.
- Luthfiyah, N., Mutiarasari, D. R., & Noviani, N. E. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kalasan*. 3(63), 190–197.
- Manurung, R., & Siregar, J. R. B. (2025). *Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dirumah Sakit Efarina Etaham Brastagi Tahun 2025*. 14(November), 2731–2740.
- Maryati, H., Praningsih, S., & Nurmalisyah, F. F. (2025). *Ju rn a l Ke p e r a w a t a n Mu h a m m a d i y a h*. 10(4), 281–285.
- Munawaroh, S., Yunariyah, B., Jannah, R., & Sumiatin, T. (2023). *Pengetahuan tentang hipertensi pada anggota prolanis di puskesmas tuban*. 176–183.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2025). *Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi*. 1(2018), 363–369.
- Samosir, A., & Siagian, E. (2021). *Hubungan kepatuhan pencegahan komplikasi hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi*.
- Setiandari, E. (2022). *Research Articles Open Access Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi Knowledge*. 5(4), 457–462.
- Yunus, M., & I Wayan Chandra Aditya, D. R. E. (2021). *HUBUNGAN USIA DAN JENIS KELAMIN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS HAJI PEMANGGILAN KECAMATAN ANAK TUHA KAB. LAMPUNG TENGAH*. 8(September), 229–239